

96 mir v meni mir okrog mene

Shakti  Dance®



FESTIVAL KUNDALINI JOGE IN SHAKTI DANCE® - JOGE PLESA

29. in 30. november 2024
Center Zana, Ljubljanska c. 25, Velenje **2024**

Festival bo potekal v Velenju in na spletni povezavi*

lokacija: Center Zana, Ljubljanska cesta 25, Velenje //
cenik velja tudi za spletno povezavo

cena delavnic: Predprijava do 19. 11. 2024 z vplačilom na račun:
Cena za celotni festival: člani društva 50 € / ostali 70 €
Prijava od 20. 11. 2024 z vplačilom na račun ali osebno na festivalu:
Cena za celotni festival: člani društva 70 € / ostali 90 €
Cena posamezne delavnice: člani društva 20 € / ostali 30 €

cenik: Hrana: zajtrk 5 € / kosilo 15 €; nočitev: v sobi 15 € / v dvorani 10 €

prijave: drustvo.kundalini@gmail.com, z zadevo 'prijava na festival'.
Navedite, ali se boste udeležili dogodka v Velenju ali po spletni povezavi.

vplačila: na TRR račun: ZDRUZENJE UCITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE,
Ellerjeva ul. 55, 1000 Ljubljana, IBAN: SI56 0400 1004 8617 844, OTP banka.

*Organizator Zdruzenje uciteljev Kundalini Joge si pridruzuje
pravico do spremembe programa in - po potrebi - izvedbe
samo preko spleta (aplikacije ZOOM).



Petek, 29. november 2024

18:00–19:30 **Kako lahko doživimo izkušnjo notranjega miru? / Kundalini joga / Pavan Atma Kaur (Maja Lešnik)**

S kundalini jogo bomo pripravili naše fizično in subtilno telo, da vibrira na frekvenci miru. Skozi meditacijo pa bomo negovali svoj notranji prostor, da bi bil dovzeten za Mir, ki živi v nas, okoli nas in povsod. Toplo dobrodošli, da skupaj otvorimo letošnji festival, festival MIRU.

20:00–21:00 **Mir v meni – mir okoli mene / Harsimran Kaur (Branka Reheman)**

»Tišina, ki se najbolj približa izražanju neizrekljivega je glasba« -Aldous Huxley. Telo je kot instrument, saj energetska sestava naših teles temelji na akustični resonanci. Pozorni moramo biti na kakovost zvoka in jezika, ki ju govorimo in pojemo. Lahko eksperimentiramo z uporabo zvoka, mantr, meditacije, svetih spisov in glasbenih not, da izkusimo, kako se počutimo in kako spremenijo naša življenja.

Sobota, 30. november 2024

5:00–7:30 **Vodnarjeva Sadhana / Tomaž Žerovnik**

7:30–8:30 **Skupni zajtrk**

8:30–9:00 **Otvoritev festivala / Dunja Mladenec in organizacijski odbor festivala**

9:00–10:30 **Zaupam toku življenja / Kundalini joga / Dunja Mladenec**

Življenje teče in prinaša pestro izbiro izkušenj, ene si želimo, druge se nam zdijo dolgočasne, nekaterih pa si sploh ne želimo. Dokler se borimo s tokom življenja, ni miru. Ko zaupamo toku življenja, je mir naravno stanje v nas in okrog nas.

11:00–12:30 **Prisluhnimo in naj zažari ... / Shakti Dance® - joga plesa / Anka Hvale**

»Ko prisluhnemo notranjemu glasu, postane naše zunanje življenje polno miru.«
-Sri Chinmoy. Zato naj zažari v nas topla iskra, ki razsvetljuje, ko jo delimo z drugimi. Povežimo se odprtih src, da se vibracije prepletejo skozi gib in dih. Da naši glasovi stkejo harmonijo zvokov, ki izpolnjujejo prostor. Naj nas objame melodija, ki zaziblje telo, ko nas preplavi mir.

12:30–14:00 **Kosilo**

14:00–15:00 **Ponavljanje mantr je pot do ljubezni, je pot do miru / Saparya Dasi (Katja Rostohar)**

Ljudje smo tako zaposleni z materialnim svetom in sabo, da pozabimo na Božansko Ljubezen. Ljubezen poskušamo najti v zunanjem svetu, drugih ljudeh, na delavnicah, potovanjih okrog sveta ... a potrebno je potovanje v sebe (ne navzven); ne išči ljubezni v drugih, poišči jo v sebi. Spoznaj kako blizu si tej Božanski Ljubezni, ki je znotraj vsakega srca. Ko smo napolnjeni z Ljubeznijo, imamo mir v srcu. Predstavljen bo pomen mantr, zakaj in kako jih ponavljamo, kakšen je vpliv mantr na naše fizično, mentalno, duhovno telo in seveda našo dušo. Poglobili se bomo v različne načine čantanja mantr ter spoznali zanimive zgodbe svetnikov in Gurujev, ki so spoznali moč mantr.

15:30–17:00 **Poveži se s svojim srcem in začuti mir / Kundalini joga / Ananda Devi Kaur (Stanka Mlakar)**

Naše srce je središče zavedanja. S to vadbo bomo odprli pot k sebi in k svojim pristnim čustvom. Začutili bomo še bolj svoj Izvorni Jaz, zaslišali njegov glas in se prepustili njegovemu vodstvu. Naš um se bo uskladil s frekvenco srca in začutili bomo mir.

17:00–17:30 **Zaključek festivala / Dunja Mladenec in organizacijski odbor festivala**